

## Tätigkeitsbericht Gymnastikgruppe „fit und gesund +/- 75“ - Sportjahr 2022

Die Gymnastikgruppe traf sich normalerweise jeden Dienstag von 18.00 - 19.00 Uhr in der alten Sporthalle Engen. Da die Halle nach den Herbstferien anderweitig genutzt wurde, konnten wir für unsere Übungsstunden bis zur Fertigstellung der Anne-Frank-Halle das Foyer der Hegau Sporthalle benutzen.

Es ist mir wichtig, dass jede Frau, egal welchen Alters, mitmachen kann. Die Übungen sind leicht, bzw. so differenziert, dass jede ihre Möglichkeiten und ihre Herausforderungen finden kann. Hauptsache die Teilnehmerinnen haben Spaß an der Bewegung und Freude an der Begegnung mit anderen Frauen.

Unsere Gymnastikstunden laufen in der Regel wie nachfolgend beschrieben ab.

Wir beginnen die Gruppenstunde mit einer allgemeinen Erwärmung, die den Kreislauf in Schwung bringen soll, laufen durch die Halle verbunden mit unterschiedlichsten Bewegungsaufgaben. Dann folgen Gymnastikübungen, die der allgemeinen Beweglichkeit, Dehnung und Kräftigung dienen. Durch Verwendung von Kleingeräten wie z.B. Stab, Ball, Seil, Brasils usw. erhalten die Übungen immer einen etwas anderen Charakter.

Die Übungen werden vorwiegend auf Stühlen oder im Stand ausgeführt, so dass auch die Frauen mitmachen können, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind.

Der spielerische Aspekt wird bei uns ebenso bedacht wie Aufgaben, wo es um Koordination und „Denkgymnastik“ geht.

Die Gymnastik wird begleitet von angenehmer und schwungvoller Musik. Zum Abschluss der Stunde werden einfache Stuhltänze oder Kreistänze eingeübt, die bei den Teilnehmerinnen besonders beliebt sind.

Engen, den 10. März 2023

Ursula Maier  
Übungsleiterin

